МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 71.

**Конспект занятия для детей старшей группы**

**в рамках**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**«Ритмическая мозаика».**

**Составила:**

 **инструктор по физической культуре**

**МБДОУ № 71 Гонтарь И.С.**

**Цель:** формировать у дошкольников потребность в движении посредством использования в совместной деятельности с детьми разнообразных ритмических упражнений, подвижных игр.

**Задачи:**

**Развивающие:**

* Развивать умение координировать движения с речью, с музыкой.
* Развивать умение ориентироваться в пространстве.
* Развивать творческое воображение.
* Развивать умение слышать музыку.
* Развивать координацию движений и равновесия, гибкость.

 **Обучающие:**

* Закреплять и совершенствовать технику выполнения ритмических хлопков, простых шагов (с носка, на полупальцах, с высоким поднятием колен), бега (на полупальцах, захлёст, с высоким поднятием колен, боковой галоп), подскоков.

**Воспитательные:**

* Воспитывать чувство ритма, темпа;
* Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, целеустремленности.

**Методические приемы:**

* Показ движений педагогом под счёт, с музыкой.
* Напоминания.
* Слово-сигнал.
* Эмоциональная поддержка.
* Краткая беседа о характере музыки, средствах ее выразительности.
* Уточнение деталей техники выполнения упражнений.
* Оценка.

**Оборудование и материалы:**

* Ноутбук, музыкальная колонка, коврики.

**Ход занятия:**

Под музыку в колонну друг за другом дети заходят в физкультурный зал.

**1 часть: Игроритмика. Упражнения по кругу на согласование движений с музыкой:**

* Шаг с носка
* Шаг на полупальцах
* Шаг с высоким поднятием колен
* Бег на полупальцах
* Бег-захлест
* Бег с высоким поднятием колен

Для смены упражнения хлопать три раза в ладоши.

**2. Основная часть занятия:**

**- Игрогимнастика. Строевые упражнения.**

**-** Построение в шеренгу и колонну по сигналу.

- Перестроение в круг.

- Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

**- Игрогимнастика. Общеразвивающие упражнения.**

1.  И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.

2.  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.

3.  И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение.

4.  И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение.

5.  И. п. —основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево.

6.  И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

**- Игроритмика «Раз-два-три».** Цель: согласовывать движения с текстом, темпом музыкального произведения. Выразительно передавать действия. Для лучшего запоминания лева и право.

**«Мы пойдём сначала вправо» -**дети двигаются по кругу взявшись за руки
**«Раз-два-три»**-три хлопка
**«А потом пойдём налево»**-идут налево
**«Раз-два-три»**- три хлопка
**«А потом мы соберёмся»**- идут к центру
**«Раз-два-три»**-три хлопка
**«А потом мы разойдемся**»-идут от центра
**«Раз-два-три»**-хлопки
**«А потом мы все присядем»**-приседают
**«Раз -два- три»**- хлопки
**«А потом мы все привстанем»**-Встают
**«Раз-два-три»**-хлопки
**«А потом мы повернёмся»**-поворачиваются на месте
**«Раз-два-три»**-хлопки
**«И друг другу улыбнёмся»-**улыбаются
**«Раз-два-три»** — хлопки.

Игра повторяется в более быстром темпе.

**- Музыкально-подвижная игра «Пугало»:** развивать умение двигаться в соответствии с текстом, передавать движениями игровой образ, развитие пластики, мимики, дикции, создание радостного настроения у детей.

Во саду, во саду
Пугало стояло,
Яблоки нам пугало
Рвать не разрешало.
(*Дети идут по кругу, в центре стоит ребёнок "пугало")*Мы тихонько подойдем
И яблоки сорвем!
*(Идут в маленький круг)*
Пугало:
Яблоки нельзя здесь рвать!
Буду вас я догонять!
*(" пугало" грозит пальцем и на проигрыш догоняет детей, пойманные дети садятся на стульчики, оставшиеся снова встают в круг)*
2. Во саду, во саду
Пугало стояло,
Груши нам пугало
Рвать не разрешало.
*(Дети идут по кругу, в центре стоит ребёнок "пугало*")
Мы тихонько подойдем
И груши сорвем!
*(Идут в маленький круг*)
Пугало:
Груши нельзя здесь рвать!
Буду вас я догонять!
*(" пугало" грозит пальцем и на проигрыш догоняет детей, пойманные дети садятся на стульчики)*3. Во саду, во саду
Пугало стояло,
Сливы нам пугало
Рвать не разрешало.
(*Дети идут по кругу, в центре стоит ребёнок "пугало")
Мы тихонько подойдем*И сливы сорвем!
(*Идут в маленький круг*)
Пугало:
Сливы нельзя здесь рвать!
Буду вас я догонять!
(" *пугало" грозит пальцем и на проигрыш догоняет детей, пойманные дети садятся на стульчики)*

**3. Заключительная часть.**

**- Игропластика (на ковриках)**. Цель: растяжка и укрепление мышечной силы, развитие гибкости позвоночника, формирование навыков напряжения и расслабления тела.

**Инструктор:**Чтоб красиво нам ходить, надо мышцы укрепить.

Живот и спинку покачаем, осанку гордую поставим.

***«Винтик»***И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.1-7 семь пружинистых поворотов туловища направо. 8-и. п9-16 –повторить счет 1-8 в другую сторону. Повторить 2 раза.

***«Часики-ходики»***И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.1-7 пружинистых наклонов вправо, левую руку вверх.8-И.П.9-16 повторить счет 1-8 в другую сторону. Повторить 2р.

***«Волк»***И.п. стоя**в** упоре на ладони и колено. 1- поднять правую (левую ногу, голова прямо; 2- и.п.(выдох).

***«Ласточка»*** И.п.: широкая стойка. Руки опушены вдоль туловища. 1- руки вытянуть в стороны(вдох); 2- наклониться вперед, подняв правую(левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой; 3-4 и.п.

***«Верблюд».*** И.п. стойка на коленях; на 1 - прогнуться назад, руки зафиксировать на пятках, голова вверх, на 2 - и.п.

 ***«Фонарик».***И.п. лёжа на животе; согнуть ноги в коленях.1- взяться руками за стопы; 2- прогнуться назад, держась за стопы ног; 3 –переднюю часть бедра оторвать от пола, колени развести; 4-  опустить колени на пол; 5 – лечь на пол, опустить ноги.

*«****Березка».***И.п. лежа на спине.1- упереться ладонями об пол, не отрывая плеч от пола, поднять согнутые в коленях ноги; 2- упираясь в пол, продолжать поднимать ноги, оторвать от пола поясницу, поднять колени над головой;3 – согнуть руки в локтях и ладонями поддерживать спину, расположив пальцы горизонтально; 4- - выпрямит ноги и потянуться от таза вверх, пока все тело от плеч до стоп не образуют прямую линию.

***«Сед по-турецки».***И.п. сед на полу по-турецки; на 1 - наклониться вперёд, касаясь лбом пола, и.п.

Расслабление всего тела лёжа на спине.